

臨床検査技術科 技師長 上田 辰也(感染対策委員会事務局)

厚生労働省からの情報をもとに、5月15日現在の情報についてお知らせ致します。

< 新型インフルエンザにはこうやって感染します >

【飛沫感染】 感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

【接触感染】 感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触ると、ウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。

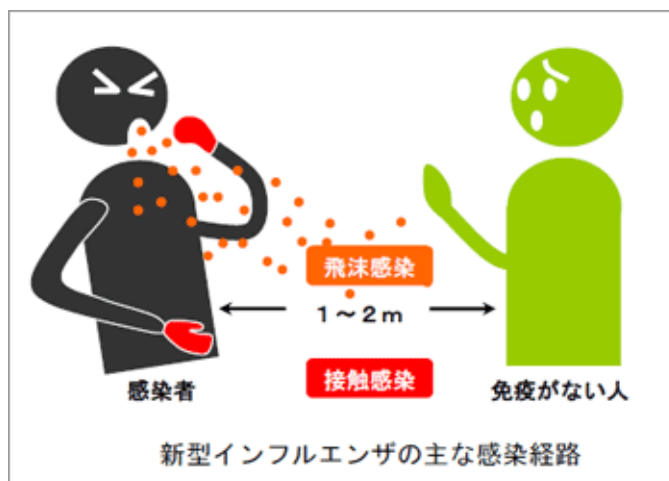
< インフルエンザの症状は? >

咳や鼻水が出る・突然の高熱・全身のだるさ・頭痛・筋肉痛等があるなどインフルエンザの症状は、新しいウイルスによって変わる可能性があるため、そのつど変更される可能性があります。

< インフルエンザにかからないために >

- ① 必要のない外出は控えてください。(特に人が集まる場所)
- ② 外出したらうがい、手洗いを行って下さい。
- ③ マスクを着用してください。

【咳エチケット】 周囲の人から1m以上離れてください。咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。ティッシュで口を覆い、顔をそらせて下さい。



マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、1m以上離れます。手洗いは石鹼を使って最低 30 秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。口を覆ったティッシュはゴミ箱へ。咳やくしゃみを抑えた手はただちに洗ってください。咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹼で丁寧に洗いましょう。咳、くしゃみが出たらマスクを着用しましょう。また、家庭や職場でマスクをせずに咳をしている人がいたら、マスクの着用をすすめましょう。

< 新型インフルエンザとは >

【通常のインフルエンザとの違い】

新型のインフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの人がインフルエンザになることが考えられます。そのため、感染の拡大を防ぐために十分な施策が必要となります。

【治療方法は？】

主な治療法は抗インフルエンザウイルス薬（タミフル・リレンザ）の投与です。現在、我が国のタミフルの備蓄は約 3,380 万人分程度です。

【情報収集が大切です】

新型インフルエンザの情報は国や地方自治体から発生状況を随時公表しています。それらの情報収集に努めることが必要です。信ぴょう性が低い情報や噂に惑わされることなく、正確な情報を収集し、パニックに陥らないよう、冷静に対応しましょう。新型インフルエンザは誰でもかかる可能性がありますので、患者さんに対して偏見や差別を持たないようにしましょう。

< インフルエンザにかかったかな、と思ったら >

- ・直接医療機関に行くのではなく、まず [保健所等に設置された発熱相談窓口](#) (0154-22-1233) に連絡し、対応について指示を受けて下さい。

<感染を拡大させないために>

- ・ 必要のない外出は控えてください(特に人が集まる場所)
- ・ 外出したら「うがい、手洗い」を行って下さい
- ・ 発症したら、マスクをして感染が広がらないようにしましょう
- ・ マスクだけでは感染を完全に防ぐことはできませんので、お互いに距離をとるなど、他の感染防止の方法も行いましょう。

<本人・家族が新型インフルエンザにかかったら>

- (1) 感染した可能性がある場合は、医療機関ではなく保健所等に設置される発熱相談センターに電話で問い合わせし、指定された医療機関で受診してください。

< 釧路保健所発熱センター : 0154-22-1233 (現在は 24 時間対応) >

- (2) 医療機関を受診するときは、必ず電話で事前に連絡し、受診する時間や入口などについて問い合わせてください。
- (3) 受診する時はマスクを着用します。マスクがない場合は「咳エチケット」を心がけ、周囲に感染させないように注意してください。
- (4) 公共の交通機関(電車、バスなど)の利用は避け、できる限り自家用車などを利用してください。適切な交通手段がない場合は発熱相談センターに問い合わせてください。
- (5) 感染が確認されたら入院して治療を受けることになります。
- (6) 感染している可能性が高い同居者などは外出を自粛し、保健所へ健康状態を報告することが法律で定められています。また、状況に応じて抗インフルエンザ薬(タミフルなど)が配布されることがあるので、保健所からよく説明を聞きましょう。

【患者を看護・介護するときの注意点】

患者はなるべく家族とは別の個室で静養し、マスクを着用し、咳エチケットを心がけます。家族は手洗い、うがいを徹底し、マスクを着用します。患者の看護や介護をした後は必ず水と石鹼による手洗い、またはアルコール製剤による消毒をします。患者が使った食器や衣類は、通常の洗剤によって消毒することができます。

インフルエンザの流行により、以下のようなことが求められることもあります。

患者やその同居者等の外出自粛・地域の人と人との接触機会を減らすための外出自粛・学校などの臨時休業・企業の業務の縮小・停止・集会、イベント、コンサートなどの中止、延期・流行地からの帰国、および渡航の制限

もっと詳しく知りたい場合は

- ・ 「インフルエンザQ&A」 (厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>

- ・ 「インフルエンザQ&A」 (国立感染症研究所感染症情報センター)

(一般の方向け、医療事業者向け)

<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>

- ・ 「インフルエンザ総合対策」 (日本医師会)

<http://www.med.or.jp/influenza/index.html>

をご覧ください。